

1 savaitė  
 Pirmdienis

6-11 m. vaikų valgiaraštis

**Pusryčiai 8.45 val**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Pieniška manų košė su sviestu	MK3	200	7,34	12,98	35,29	285,87
	Trintos uogos	Ben1D	40	1,96	1,12	28,8	133,08
	Nesaldinta arbatžolių arbata	Dgė1	200	0	0	0	0
	Iš viso:			9,3	14,1	64,09	418,95

**Pietūs 10.35-11.40 val**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Pomidorinė sriuba su bulvėmis ir cukinija	Ds15	150	1,67	6,23	12,12	106,41
	Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1*3	TAUSOJANTIS Užkeptas natūralus vištienos kotletas	MK6	100	16,88	13,96	9,58	224,96
1v	Biri perlinių kruopų košė	G6	100	1,62	2,29	12,41	72,96
2v	AUGALINIS Konvekciniėje krosnyje apkepti daržovių(morkos, kopūstai, cukinija) ir lęšių muštinėliai	Au1	150	11,68	7,81	38,25	245,79
	Pjaustytos morkos(augalinis)	16Gar	100	1	0,2	8,7	41
	Agurkų griežinėliai(augalinis)	18Gar	100	0,8	0,2	2,3	11
	Geriamasis vanduo	DGE3	150	0	0	0	0
	Kriaušė (augalinis)	30Gar	100	0,4	0,3	13,4	52,4
1	Iš viso:			23,67	23,4	68,97	556,17
2				16,85	14,96	85,23	504,04

Vaikams suteikta galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu

**Vakarienė 13.30-14.30 val**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Mieliniai blynai	MM1	120	10,74	11,84	31,22	309,87
	Trintos uogos	Ben1D	40	1,96	1,12	28,8	133,08
	Nesaldinta žolelių arbata	Dgė5	200	0	0	0	0
	Iš viso:			12,7	12,96	60,02	442,95
1	Raciono maistinė-energinė vertė			45,67	50,46	193,08	1418,07
2				38,85	42,02	209,34	1365,94

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

\*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

\*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą